

INITIATION A LA MICRO SIESTE

L'art de prendre quelques
instants pour se ressourcer



**Médoucine,
qu'est-ce que c'est ?**



**Sophrologues, naturopathes,
hypnothérapeutes, ostéopathes,
chiropraticiens, coachs**

**Des thérapeutes de confiance, certifiés
et validés par le réseau Médoucine**



Vérification des diplômes

Une validation des formations du praticien et des stages réalisés.



Références professionnelles

Des recommandations de professionnels du milieu médical et de médecines complémentaires.



Ethique

Qui est en accord avec la charte de déontologie de Médoucine.

Partie 1

Le sommeil & la sieste



Véronique BERGEOT



Sophrologue

Spécialisée: Stress, Burn-out & Sommeil
Certifiée par Médoucine

Quelques notions sur le sommeil

Définition

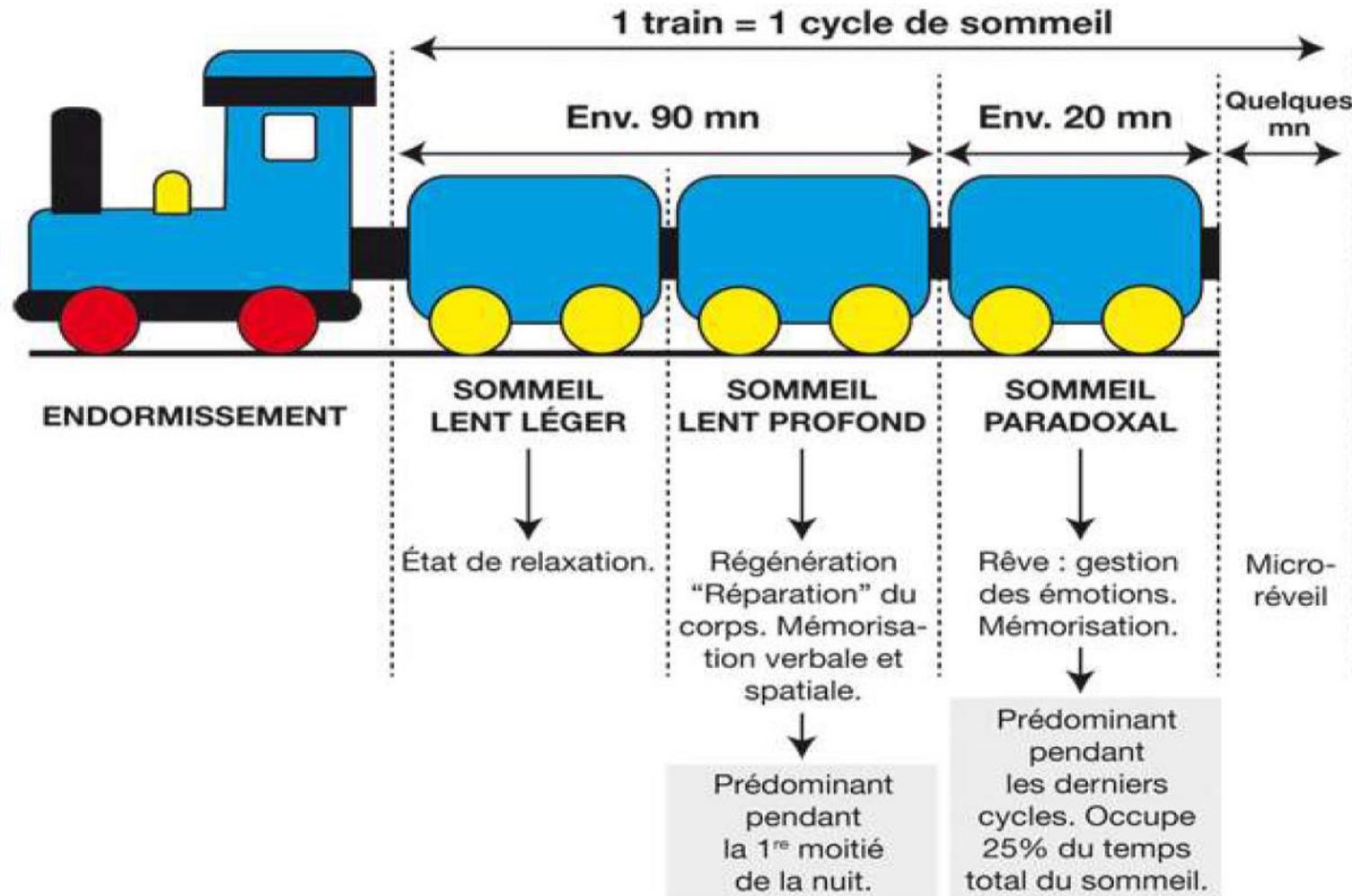
Le sommeil est un état naturel récurrent de perte de conscience du monde extérieur qui s'accompagne d'une diminution progressive du tonus musculaire et de l'activité cérébrale. Bien que le corps et le cerveau suspendent une partie de leur activité, beaucoup de fonctions restent actives.

Fonctions du sommeil

- Récupération
 - Restauration de la vigilance
 - Reconstitution du stock d'énergie
 - Sécrétions hormonales et défenses immunitaires
 - Régulation de l'humeur
- Fixation des apprentissages
- Mémorisation



Les cycles du sommeil



Les différents types de siestes

- La sieste **Seconde(s)**: Fermer les yeux quelques secondes pour laisser reposer le cerveau où 80% des stimulations arrivent par la vue.
- La sieste **Flash**: on recherche la bascule, un instant dans le sommeil.
- La sieste **traditionnelle**: 20 min de pause / sommeil pour une récupération rapide et repartir du bon pied.
- La sieste **compensatrice**: il s'agit d'un cycle de sommeil (soit 90 min environ).



Les bienfaits de la sieste

La sieste est un **besoin physiologique** qui se situe entre 13 et 15 heures.

- Elle permet d'abaisser le niveau des hormones liées au stress.
- Elle améliore l'état de vigilance: attention, concentration, énergie, performance, humeur.
- Elle participe à la récupération musculaire.
- Elle participe à une meilleure mémorisation.
- Elle permet de baisser la pression artérielle (protection cardiovasculaire).
- Elle joue un rôle non négligeable dans la restructuration des neurones: meilleure mémoire & concentration.



Saviez-vous...

Que dans les pays asiatiques la sieste est un signe de respect de soi et des autres : plus en forme, on est plus performant.

Partie 2

L'art de récupérer

3 techniques pour récupérer

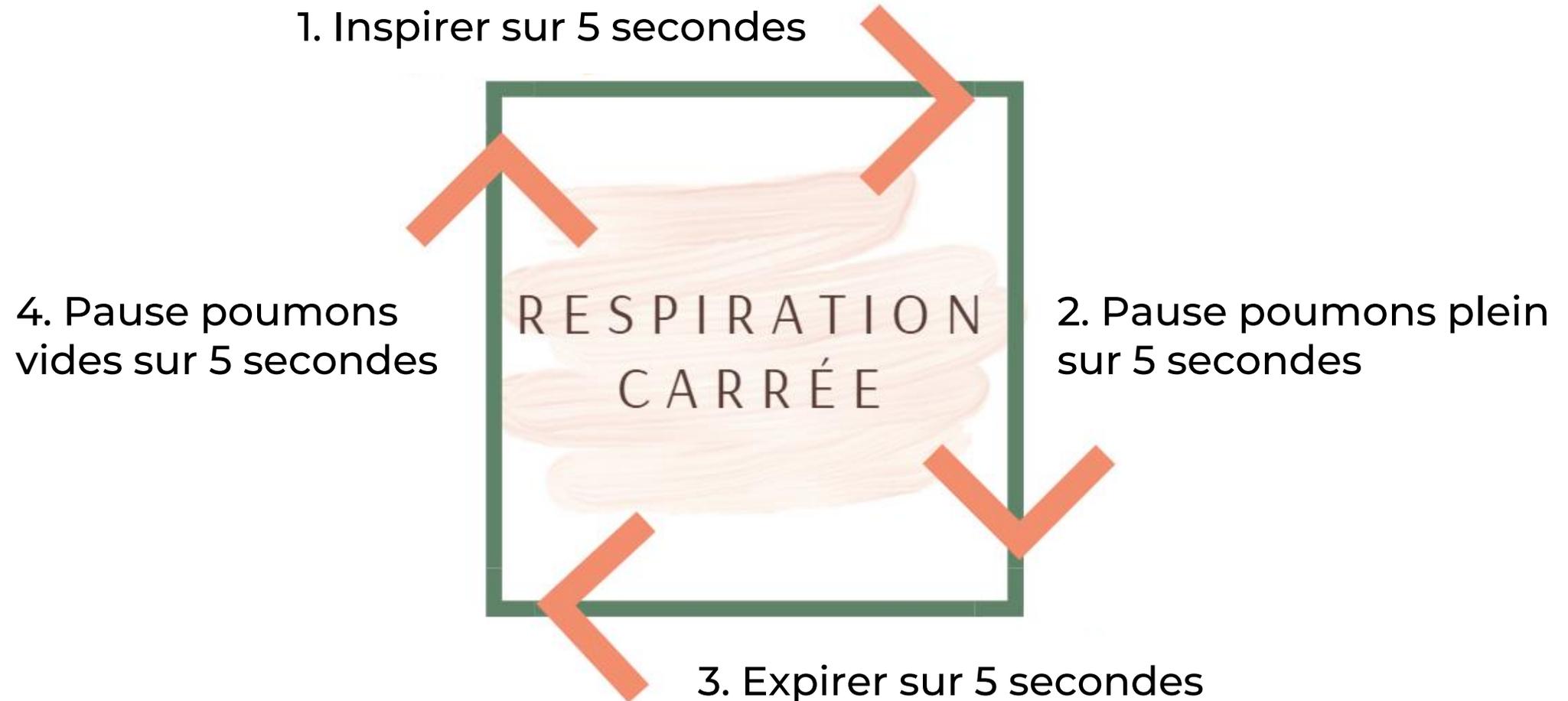
- Respirations abdominales
- Aller dehors (surtout le midi) pour synchroniser son horloge biologique et stimuler son moral
- La / les sieste(s)

take

a

nap

Pratique 1: Respirer pour rééquilibrer son système nerveux



Pratique 2: La sieste Flash

(Se munir d'un trousseau de clefs)

La sieste de Salvador Dali, va permettre de faire une sieste de 1 à 5 minutes en réponse à la somnolence.

Dès que la clé tombera par terre, le bruit vous réveillera.

Le moment où vous vous êtes laissé aller et envahir par le sommeil jusqu'à la chute de la clé est le temps qu'il vous faut pour bien vous reposer.



Pratique 3: Passer de Off à On

Les soufflets abdominaux

Le matin lorsqu'il est difficile de se réveiller ou pour lutter contre une fatigue dans la journée, lorsque le tonus baisse.

- Debout
- Relâcher le corps Mains sur le ventre
- Inspiration / expiration toniques par le ventre qui se gonfle / vide de façon tonique * 10 fois
- Retour à une respiration naturelle
- Pause et accueil des sensations



Merci !

Véronique BERGEOT

Consultation Bordeaux & visio conférence]

www.myburnout.co

RDV en ligne www.medoucine.com

06 63 14 99 32

